

متلازمة السب والمظلومية

أعده وكتبه/ صالح بن عبدالله السليمان

قائمة المحتويات

متلازمة السب والمظلومية

متلازمة السب والمظلومية

المقدمة: صوت من الفضاء الرقمي اليومي

ككاتب ومستخدم يومي لوسائل التواصل الاجتماعي، أجد نفسي شاهداً – بل مشاركاً أحياناً – على ظاهرة تتسلل إلى كل زاوية من حياتنا الرقمية: متلازمة السب والمظلومية. إنها ليست مجرد مصطلح نظري، بل واقع نراه في كل يوم، من خلال عشرات الأشخاص الذين يستمرون في السب والإهانات اللفظية دون رحمة، يُطلقون العنان للغضب المكبوت خلف ستار الشاشة. وعندما نحاول الرد بأدب، نبين خطأهم بكل احترام وهدوء، يتحولون فجأة إلى ضحايا مظلومين، يدّعون أننا نحن من نسبهم ونشتمهم، وأننا الظالمون الذين يتآمرون عليهم. هذا التناقض المرير يذكرني دائماً بالمثل العربي الشهير: "ضربني وبكى، سبقني واشتكى"، الذي يلخص جوهر هذه الدورة التلاعبية ببراعة.

في عصر التواصل الرقمي الذي يشهد انتشارًا هائلًا لمنصات مثل "إكس" (تويتر سابقًا)، فيسبوك، وإنستغرام، أصبح الفضاء السيبراني ليس مجرد منصة للتعبير عن الآراء، بل ساحة لصراعات نفسية واجتماعية معقدة.

هذه المتلازمة، التي تجمع بين العدوان الرقمي والادعاء بالاضطهاد، تعكس تناقضًا عميقًا: الشخص يهاجم بقسوة ليستعيد شعورًا بالقوة، ثم ينتقل إلى دور الضحية ليحصل على التعاطف الجماعي.

متلازمة السب والمظلومية

مع انتشار المنصات الرقمية، التي تُشجع على التفاعل الفوري والسريع، أصبحت هذه الظاهرة أكثر شيوعًا، خاصة في السياقات الثقافية العربية حيث تتداخل مع النعرات السياسية، الطائفية، أو الاجتماعية. يشعر المستخدمون بالأمان النسبي خلف الشاشة، مما يُحرر العواطف السلبية مثل الغضب المكبوت أو الحسد دون عواقب فورية، ويحول الخلافات البسيطة إلى "حروب قذرة" تشمل التشهير والتنمر الرقمي .

دراسات حديثة تشير إلى أن التنمر السيبراني يؤثر على 40-50% من المستخدمين [1]، مع ارتفاع في الدول العربية بنسبة تصل إلى 49% بين النساء بسبب التحرش عبر الإنترنت .[2]

كما ترتبط هذه المتلازمة بتكتيك نفسي يُدعى DARVO (الإنكار، الهجوم، عكس الضحية والجاني)، الذي يُستخدم لقلب الحقائق رأسًا على عقب وتعزيز السيطرة العاطفية. .[13]

تتجذر الظاهرة في مزيج من العوامل النفسية مثل عقدة النقص والعُصابية العالية، والاجتماعية مثل العزلة الرقمية وغرف الصدى، مما يؤدي إلى آثار مدمرة على الصحة النفسية والمجتمعية، بما في ذلك زيادة القلق، الاكتئاب، والانقسامات الاجتماعية [5][8]. في هذا التقرير، سنستعرض الظاهرة بشكل منظم، مع التركيز على تعريفها، أسبابها، أمثلتها، آثارها،

متلازمة السب والمظلومية

وتكتيك DARVO المرتبط بها، بالإضافة إلى سبل التعامل معها، لنعيد بناء الفضاء الرقمي كجسر للفهم لا ساحة للكراهية.

تقدمة لظاهرة السب والمظلومية

في عصر التواصل الرقمي الذي يشهد انتشارًا هائلًا لوسائل التواصل الاجتماعي مثل "إكس" (تويتر سابقًا)، فيسبوك، وإنستغرام، أصبح الفضاء السيبراني ليس مجرد منصة للتعبير عن الآراء، بل ساحة لصراعات نفسية واجتماعية معقدة. برزت هنا ظاهرة نفسية اجتماعية تُعرف بـ"متلازمة السب والمظلومية"، وهي نمط سلوكي يجمع بين التعبير العنيف عن الغضب من خلال الشتائم والإهانات اللفظية (العدوان الرقمي)، ثم التحول السريع إلى دور الضحية أو المظلوم لتبرير هذا السلوك أو جذب التعاطف من الجمهور الافتراضي. هذه المتلازمة ليست اضطرابًا طبيًا رسميًا، بل وصفًا لدورة تلاعبية تعكس تناقضًا عميقًا: الشخص يهاجم الآخرين بقسوة ليستعيد شعورًا بالقوة، ثم ينتقل إلى الادعاء بالاضطهاد ليخفف من مسؤوليته أو يحصل على دعم جماعي.[14]

مع انتشار المنصات الرقمية، التي تُشجع على التفاعل الفوري والسريع، أصبحت هذه الظاهرة أكثر شيوعًا، خاصة في السياقات الثقافية العربية حيث تتداخل مع النعرات السياسية، الطائفية، أو الاجتماعية [1]. يشعر المستخدمون بالأمان النسبي خلف الشاشة، مما يُحرر العواطف السلبية مثل

الغضب المكبوت أو الحسد دون عواقب فورية، ويحول الخلافات البسيطة إلى "حروب قذرة" تشمل التشهير والتنمر الرقمي. دراسات حديثة تشير إلى أن التنمر السيبراني يؤثر على 40-50% من المستخدمين [3]، مع ارتفاع في الدول العربية بنسبة تصل إلى 49% بين النساء بسبب التحرش عبر الإنترنت [2]. كما ترتبط هذه المتلازمة بتكتيك نفسي يُدعى DARVO (الإنكار، الهجوم، عكس الضحية والجاني)، الذي يُستخدم لقلب الحقائق رأسًا على عقب وتعزيز السيطرة العاطفية.[15]

تتجذر الظاهرة في مزيج من العوامل النفسية مثل عقدة النقص والعُصابية العالية، والاجتماعية مثل العزلة الرقمية وغرف الصدى، مما يؤدي إلى آثار مدمرة على الصحة النفسية والمجتمعية، بما في ذلك زيادة القلق، الاكتئاب، والانقسامات الاجتماعية [5][8]. في هذا التقرير، سنستعرض الظاهرة بشكل منظم، مع التركيز على تعريفها، أسبابها، أمثلتها، آثارها، وتكتيك DARVO المرتبط بها، بالإضافة إلى سبل التعامل معها، لنعيد بناء الفضاء الرقمي كجسر للفهم لا ساحة للكراهية.

2. تعريف متلازمة السب والمظلومية

متلازمة السب والمظلومية هي سلوك متكرر يجمع بين التعبير العنيف عن الغضب من خلال الشتائم والسب (العدوان اللفظي)، وبين الادعاء بالضحية أو المظلومية لتبرير هذا السلوك أو جذب التعاطف. إنها تعكس تناقضًا

عميقًا: الشخص يهاجم الآخرين بقسوة، ثم ينتقل إلى دور الضحية ليحصل على دعم أو يُخفف من مسؤوليته. هذه الظاهرة أصبحت أكثر شيوعًا مع انتشار وسائل التواصل [3]، حيث يُشعر الفرد بالأمان النسبي خلف الشاشة، مما يُشجع على إطلاق العنان للعواطف السلبية دون عواقب فورية. في السياق الرقمي، تُعرف أحيانًا بـ "دورة الضحية العدوانية"، وهي تشبه نماذج التنمر السيبراني حيث يتحول المهاجم إلى مظلوم للحفاظ على صورته الذاتية.[6]

3. الأسباب النفسية والاجتماعية

3.1 العوامل النفسية

تتجذر هذه المتلازمة في مزيج من العوامل النفسية، مدعومة بطبيعة الفضاء الرقمي الذي يُضخم الإحساس بالعزلة والمقارنة. غالبًا ما تكون مرتبطة بـ"عقدة النقص" أو الشعور بالإحباط الداخلي، حيث يلجأ الفرد إلى السب كوسيلة للتنفيس عن الغضب المكبوت، ثم يُبرر ذلك بالمظلومية ليحافظ على صورته الذاتية. على سبيل المثال، يُشير بعض الدراسات إلى أن الشتم يُعتبر "علاجًا نفسيًا" مؤقتًا لتخفيف التوتر، لكنه يتحول إلى دورة إدمانية عندما يرتبط بالحاجة إلى التعاطف [12]. كما أن الشخصيات ذات العُصابية العالية (من نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية) أكثر عرضة لهذا السلوك، حيث يدخلون في دوامة من القلق والانفعال، مما يدفعهم إلى الرد بسوء أدب كمحاولة للسيطرة على الشعور بالضعف.[5]

من بين العوامل الرئيسية، يبرز الغضب المكبوت وعقدة النقص، مثل الرد بالشتائم على تعليق نقدي ثم الادعاء بأن "الجميع يتآمر عليّ". هذا السلوك ينشأ غالبًا من صدمات سابقة غير محلولة، مثل الإساءة في الطفولة، حيث يتعلم الفرد أن الادعاء بالضحية هو الطريقة الوحيدة لجذب الدعم العاطفي [9].

3.2 العوامل الاجتماعية والرقمية

اجتماعيًا، يُساهم الفضاء السيبراني في تفاقم الظاهرة من خلال "الجهل الرقمي"، حيث يفتقر الكثيرون إلى الوعي بالحدود الأخلاقية والقانونية. المنصات تُشجع على التفاعل السريع، مما يحول الخلافات البسيطة إلى هجمات شخصية، ويجعل الادعاء بالمظلومية أداة فعالة لجذب الدعم من "الجمهور الافتراضي"[3]. في سياق عربي، تظهر هذه المتلازمة بوضوح في المناقشات السياسية أو الاجتماعية، حيث يُستخدم السب لمهاجمة الخصوم، ثم يُقابل بصورة الضحية لإثارة النعرات القبلية أو الطائفية [1]. كذلك، يلعب "الحسد الإلكتروني" دورًا، إذ يراقب البعض الآخرين ويُحاول تشويه سمعتهم بدلاً من المنافسة الإيجابية، مما يؤدي إلى تحول الغيرة إلى كراهية مُبررة بالمظلومية.[11]

أما العامل الرقمي فيتعلق بالإدمان السلوكي، حيث يزيد الإفراط في التصفح من الشعور بالذنب، فيُحوّل إلى هجوم على الآخرين للشعور بالقوة. هذا

يخلق "غرف صدى" تعزز السلوك العدواني بالإعجابات والمشاركات [14].

3.3 تحليل الشخصية المرتبطة بالمتلازمة

3.3.1 مقدمة التحليل

بناءً على السياق الذي ناقشناه سابقًا حول "متلازمة السب والمظلومية" – وهي نمط يجمع بين العدوان اللفظي (السب والإهانات) والادعاء بالضحية لتبرير السلوك – يمكن تحليل الشخصية المرتبطة بهذه الظاهرة من منظور علم النفس. هذا التحليل ليس تشخيصًا طبيًا، بل استنادًا إلى دراسات حول تكتيك DARVO (الإنكار، الهجوم، عكس الضحية والجاني)، التنمر السيبراني، والسلوكيات العدوانية المرتبطة بالشعور بالضحية [15]. غالبًا ما تكون هذه الشخصية معقدة، تجمع بين الضعف الداخلي والحاجة إلى السيطرة، وتتفاقم في الفضاء الرقمي بسبب الإخفاء والتفاعل السريع. سأقسم التحليل إلى أقسام رئيسية للوضوح، مع الاستناد إلى سمات الشخصية الرئيسية، الأسباب الخلفية، والسلوكيات الرقمية. هذه السمات مستمدة من نموذج "الثالوث المظلم :Dark Triad) "النرجسية، الماكيافيلية، السيكوباثية(، بالإضافة إلى سمات أخرى مثل العصبية العالية (Neuroticism)من نموذج السمات الخمس الكبرى.[13] (Big Five)

3.3.2 السمة النرجسية

الشخص الذي يعاني من هذه المتلازمة غالبًا ما يظهر سمات تجمع بين الضعف العاطفي والعدوان الدفاعي، مما يجعله "معتديًا ضحية-bully) " victim). أبرز هذه السمات هي النرجسية، حيث يرى نفسه كمركز الكون لكنه هش داخليًا. يستخدم السب للدفاع عن "صورته المثالية"، ثم يلعب دور الضحية لجذب التعاطف، مما يحافظ على شعوره بالتفوق دون مسؤولية. دراسات تربط DARVO بالنرجسيين الذين يتجنبون المساءلة للحفاظ على "الغرور الهش .[13](fragile ego)" مثال توضيحي: مستخدم على "إكس" ينشر صورة لإنجازه المهني، فيأتي تعليق نقدي بسيط يشكك في جودتها، فيرد بالشتائم الشخصية مثل "أنت مجرد حسود فاشل"، ثم ينشر تغريدة جديدة يشكو فيها: "تعرضت لهجوم شخصي فقط لأنني أحقق نجاحًا، الجميع يحسدني!"، مما يجذب تعاطف المتابعين ويعزز صورته كضحية ناجحة.

3.3.3 السمة الماكيافيلية

من السمات البارزة أيضًا الماكيافيلية، وهي تلاعب بالآخرين بذكاء، مستخدمًا السب كأداة للانتقام، ثم يعكس الأدوار ليبدو كالمظلوم. هذا يجعله ماهرًا في "الحرب النفسية" عبر الإنترنت، حيث يجمع الدعم من "غرف الصدى"[14]. مثال توضيحي: في نقاش سياسي على فيسبوك، يشوه مستخدم سمعة خصمه بتغريدات مليئة بالإيحاءات الكاذبة مثل "هذا الشخص يخون آراءنا جميعًا"، ثم عند الرد بالدفاع، ينشر: "تعرضت

للتشهير من قبل هذا المتطرف، ساعدوني**!**"، مما يحول الجمهور إلى يهاجمون الخصم بدلاً منه، محققًا سيطرته العاطفية.

3.3.4 السمة السيكوباثية

أما السيكوباثية، فهي نقص في التعاطف، مما يجعل السب سهلًا دون شعور بالذنب. ينتقل إلى دور الضحية بسرعة للتهرب من العواقب، خاصة في التنمر السيبراني حيث يشعر بالقوة المؤقتة [9].

مثال توضيحي: مستخدم يهاجم حسابًا عامًا بتعليقات مهينة مثل "أنت لا تستحقين الشهرة، مجرد وهم" دون أي ندم، ثم عند الإبلاغ عنه، يرد بتغريدة: "أنا الضحية هنا، يحاولون إسكات صوتي الحقيقي**!**"، مستخدمًا الادعاء بالاضطهاد ليستمر في الهجوم دون توقف.

3.3.5 العصبية العالية وسمات أخرى

بالإضافة إلى ذلك، العصبية العالية تسبب قلقًا مستمرًا وغضبًا مكبوتًا وشعورًا بالنقص(inferiority complex) ، حيث يصبح السب "تنفيسًا" مؤقتًا، لكن الادعاء بالمظلومية يعكس خوفًا من الرفض، مما يؤدي إلى دورة إدمانيه [5]. ومن السمات الأخرى الشائعة انخفاض الثقة بالنفس، الوحدة، والحساسية المفرطة للنقد، حيث يكون هؤلاء غالبًا "ضحايا سابقون (bully-victims) "ينقلون صدماتهم إلى الآخرين [7]. مثال توضيحي: في إنستغرام، يرد مستخدم بعصبية على تعليق "الصورة جميلة لكن الإضاءة ضعيفة" بـ"أنتِ **غبي ولا** تعرف شيئًا**!**"، ثم يحذف التعليق

وينشر قصة: "اليوم تعرضت للتنمر من متابعين مزيفين، أشعر بالإرهاق"، مما يجذب الدعم العاطفي ويخفف من توتره الداخلي. مثال آخر حقيقي: كاتبة على "إكس" تصحح لها معلومة خاطئة، فتكيل للصحاح سيلًا من الشتائم مثل "أهبل، غبي، زبالة"، ثم تهدده بالقضاء مدعية أنه أساء لها وشوه سمعتها، رغم أنها هي المعتدية.[4]

3.3.6 الأسباب الخلفية النفسية

بالنسبة للأسباب الخلفية النفسية، كثيرًا ما ينشأ هذا **السلوك** من تجارب الإساءة في الطفولة أو التنمر السابق [8]، حيث يتعلم الشخص أن "الهجوم أولًا" هو دفاع، والضحية "يجذب الدعم"، مما يؤدي إلى "عقلية الضحية العدوانية"، ويشعر بالضعف في العلاقات الحقيقية فيعوض بالسيطرة الرقمية. كذلك، الحاجة إلى السيطرة تنشأ من الشعور بالعزلة أو الفشل الشخصي، فيدفع إلى السب كوسيلة للشعور بالقوة، ثم الادعاء بالمظلومية لتجنب الشعور بالذنب، وفي الإنترنت يُضخم هذا بـ "الأمان الزائف" خلف الشاشة [10]. أما تأثير الثقافة الرقمية، فيكافئ الخوارزميات الدراما (likesعلى الشكاوى)، مما يعزز السمات النرجسية والعصبية.[14]

3.3.7 السلوكيات الرقمية والآثار الذاتية

أما السلوكيات الرقمية والآثار على الشخص نفسه، فيبدأ في الإنترنت بالسب للرد على نقد بسيط، ثم ينكر ("لم أقصد")، يهاجم الآخر ("أنت حساس")، ويصبح ضحية ("الجميع يتآمر عليّ") – نمط DARVO

كامل[15]، وهذا شائع في المناقشات السياسية أو الاجتماعية حيث يجذب "جمهورًا افتراضيًا" للدعم. ومن الآثار الذاتية، يعاني من دورة من القلق، الاكتئاب، والعزلة أكثر من الآخرين، حيث يفقد الثقة الحقيقية بالعلاقات، ويكون الـ "victim-perpetrators" أكثر عرضة للضرر النفسي، بما في ذلك الأفكار الانتحارية.[5]

3.3.8 كيفية التعامل والشفاء

هذه الشخصية ليست "شريرة" بطبيعتها، بل غالبًا نتيجة صدمات. العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعال لكسر الدورة، مع التركيز على بناء التعاطف والثقة الحقيقية[12]. إذا كنتَ تواجه هذا، استشر متخصصًا – الاعتراف هو الخطوة الأولى. هذا التحليل مبني على أبحاث حديثة، لكنه عام؛ كل حالة فريدة.

4.أمثلة من الفضاء السيبراني

في منصات مثل "إكس"، تظهر المتلازمة بوضوح في "التنمر الرقمي"، حيث يُهاجم المستخدمون بعضهم بالسب اللفظي، ثم يدّعون أنهم ضحايا الرقابة أو الظلم عند الرد عليهم[3]. على سبيل المثال، في المناقشات السياسية السورية أو العربية، يتحول الخلاف إلى "حرب قذرة" تشمل التشهير بالعائلات والصور المفبركة، مع تبرير ذلك بـ"الدفاع عن الحق" أو "كوني ضحية النظام"[1]. كذلك، في المساحات الصوتية، يتسلل "الكلاب

الضالة" لنشر السموم تحت غطاء القيم، ثم يلعبون دور الضحية عند التعرّض للنقد. هذه الأمثلة ليست نادرة؛ ففي دراسات عن جرائم السب عبر السوشيال ميديا، أُشير إلى أنها تهدد الأمن النفسي والمجتمعي، حيث أصبحت المنصات "مرتعًا لذوي النفوس الضعيفة" لتفريغ عقدهم [6.[14]]

5.الآثار السلبية على الفرد والمجتمع

تُسبب هذه المتلازمة آثارًا مدمرة. على المستوى الفردي، تؤدي إلى زيادة القلق، الاكتئاب، والعزلة، حيث يعيش الضحايا (أو حتى المهاجمون أنفسهم) في دوامة من الشعور بالخزيّ والتوتر [5][8]. اجتماعيًا، تُشعل النعرات وتُعمق الانقسامات، مما يحوّل الفضاء السيبراني من أداة تواصل إلى "ساحة حرب نفسية"، كما في حالات التشويش الرقمي الذي يُشوه الحقائق ويُضعف الثقة المجتمعية [1]. قانونيًا، أدت إلى زيادة الدعاوى بتهمة القذف والتشهير، مع عقوبات تصل إلى السجن في بعض الدول العربية [3]. في النهاية، تُفقد المنصات مصداقيتها، وتُشجع على "العقل المكذوب" الذي يُقدّم الوهم كوعي.[16]

6. شرح مفصل لتكتيكDARVO

6.1 أصول DARVO وتعريفها العلمي

DARVOهي اختصار يُستخدم في علم النفس لوصف نمط سلوكي تلاعبي يلجأ إليه الجاني أو المعتدي لتجنب المساءلة عن أفعاله الضارة. يُقرأ الاختصار كـ"دارفو"، وهو يعني Deny, Attack, Reverse Victim and Offender، أي "الإنكار، الهجوم، عكس الضحية والجاني". صاغت البروفيسورة جينيفر جوي فريد (Jennifer Joy Freyd) مصطلح DARVOفي عام 1997 أثناء بحثها عن كيفية تعامل الجناة مع الاتهامات بهم، خاصة في حالات الاعتداء الجنسي داخل العائلات[15]. أصبحت DARVOمصطلحًا شائعًا في علم النفس، خاصة في دراسات الإساءة المنزلية والتلاعب النرجسي، حيث أكدت دراسة نشرت في مجلة "Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma"عام 2020 أنها تُستخدم لتحويل اللوم عن الجاني وتعزيز السيطرة العاطفية [15].

6.2 آلية عمل DARVO: الثلاث مراحل الرئيسية

تعمل DARVO كدورة مغلقة تتكون من ثلاث مراحل مترابطة. ا

الإنكار (Deny) يبدأ الجاني بإنكار الفعل تمامًا، مدعيًا أنه "لم يحدث" أو "كان مجرد سوء فهم"، وتهدف هذه المرحلة إلى زرع الشك في الضحية، مستفيدة من ظاهرة "غازلايتينغ"[13]. بعد الإنكار،

الهجوم (Attack) ينتقل الجاني إلى الهجوم المباشر على الضحية، متهمًا إياها بالكذب أو الافتراء، وهنا يُستخدم الغضب أو الشتائم لإسكات الاتهام. أما الذروة في عكس الضحية والجاني (Reverse Victim and Offender)، حيث يصبح الجاني "الضحية" الجديدة، مدعيًا أنه يُعامل ظلمًا؛ وفي الفضاء الرقمي، يبدأ شخص بسب آخر، ثم ينكر ("لم أقصد")، يهاجم ("أنتَ حساس")،

ويصبح هو **الضحية** ("أنا مُهان أمام الجميع").[13]

6.3 الآثار النفسية والاجتماعية لـDARVO

يُسبب DARVO ضررًا عميقًا للضحية، حيث يؤدي إلى فقدان الثقة بالذات، الاكتئاب، والقلق المزمن، وقد يتطور إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)[12].على المستوى الاجتماعي، يعزز من ثقافة الصمت حول الإساءة [15]. دراسات حديثة تربط DARVO بالغازلايتينغ، حيث يشعر 80% من الضحايا بالجنون أو الذنب بعد مواجهة الجاني.[13]

7. كيفية التعامل مع المتلازمة: خطوات عملية

ليس من المستحيل مواجهة هذه الظاهرة، بل يتطلب الأمر وعيًا جماعيًا وتغييرًا فرديًا. أولاً، التوعية الرقمية تعليم المستخدمين حدود الحرية التعبيرية، مع التركيز على أن "الرد بسوء الأدب علامة مرضية" قد تكون مرتبطة بمشاكل نفسية تحتاج دعمًا[3]. ثانيًا، الاستراتيجيات الشخصية تجنب الرد الفوري، والتفاعل مع الإيجابي فقط، مع تقسيم المهام اليومية لتقليل الإدمان السلوكي، وكتابة الملاحظات لمعالجة المشاعر السلبية بدلاً من السب[11]. ثالثًا، الإجراءات المجتمعية تشجيع المنصات على آليات الإبلاغ الفعالة، وتطبيق عقوبات رادعة، مع حملات توعية حول "التنمر الرقمي" كقتل معنوي[4]. رابعًا، الدعم النفسي للمتضررين، الاستعانة بمتخصصين لكسر دورة الشعور بالذنب أو النقص، وللمهاجمين، الاعتراف بالمشكلة كخطوة أولى نحو الشفاء، باستخدام العلاج السلوكي المعرفي (CBT)[12].

8.الخاتمة

في الختام، يمكن تلخيص متلازمة السب والمظلومية كدورة تلاعبية نفسية اجتماعية تتجلى في الفضاء الرقمي كتناقض حاد بين العدوان اللفظي السريع والادعاء بالضحية لتبرير الأفعال، مدفوعة بمزيج من العوامل النفسية مثل عقدة النقص، العصبية العالية، والسمات المظلمة (النرجسية، الماكيافيلية، السيكوباثية)، والاجتماعية مثل غرف الصدى والإدمان الرقمي[14]. هذه الظاهرة، المرتبطة ارتباطًا وثيقًا بتكتيك DARVO[15] ، تحول المنصات من أدوات تواصل إلى ساحات للتنمر السيبراني، مما يؤدي إلى آثار مدمرة على الصحة النفسية الفردية (زيادة القلق والاكتئاب)[5][8] والانقسامات المجتمعية، خاصة في السياقات العربية حيث تتغذى على النعرات السياسية والطائفية [1]. ومع ذلك، فإنها ليست قدرًا رقميًا محتومًا، بل اختيار يمكن تغييره من خلال التوعية الرقمية، الاستراتيجيات الشخصية، والدعم النفسي مثل العلاج السلوكي المعرفي، لتحويل الفضاء السيبراني إلى جسر للفهم والتعاطف. إن استعادة النبل في التواصل الرقمي شرط أساسي لمجتمع صحي، حيث يصبح الصمت الواعي أقوى من الصراخ، والتعاطف أفضل من السب، مما يفتح آفاقًا لشفاء جماعي يعيد بناء الثقة في العلاقات الرقمية والحقيقية على حد سواء.

9. قائمة المراجع

1. Bullying in the Arab World: Definition, Perception, and Implications for Public Health and Interventions. PMC.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10970615/

2. CYBERBULLYING AMONG FEMALE COLLEGE STUDENTS IN SAUDI ARABIA. International Journal of Child, Youth and Family Studies (2025) 16(1): 52–66.

https://journals.uvic.ca/index.php/ijcyfs/article/view/22342

3. Cyberbullying on social media platforms among university students in the United Arab Emirates. Taylor & Francis.

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1669059

4. A Deep Learning Framework for Arabic Cyberbullying Detection in Social Networks. TechScience.

https://www.techscience.com/cmc/v83n2/60588

5. Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. BMC Psychiatry.

https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04542-0

6. The design, construction and evaluation of annotated Arabic cyberbullying corpus. PMC.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9046013/

7. PREVALENCE OF CYBERBULLYING AND TRADITIONAL BULLYING AND THEIR RELATIONSHIP TO SELF-ESTEEM AMONG HEARING-IMPAIRED ADOLESCENTS. Humanities & Social Sciences Reviews.

https://mgesjournals.com/hssr/article/view/4752

8. The Impact of Cyberbullying on Physical and Psychological Health of Arab American Adolescents. PubMed.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30603837/

9. Cyberbullying Perpetration by Arab Youth: The Direct and Interactive Role of Individual, Family, Peer, and School Factors. PubMed.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27456531/

10. Exploring the nature of workplace qiling (bullying) in Shenzhen, China. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/382028729_Exploring_the_nature_of_workplace_qiling_bullying_in_Shenzhen_China

11. Behind the Keyboard: Spotting Digital Dating Abuse. Verywell Mind.

https://www.verywellmind.com/spotting-digital-dating-abuse-4158244

12. The traumatic impact of media humiliation, misrepresentation and victim-shaming on narrative identity and well-being. PDF.

https://christinemarie.com/wp-content/uploads/2021/07/Traumatized-by-the-Media-Research.pdf

13. What is DARVO and how to avoid it at work. LinkedIn (Dr. Nicole DeKay).

https://www.linkedin.com/posts/nicolejdekay_darvo-is-a-commonly-used-manipulation-tactic-activity-7342944586052341761-nnq2

14. Haters: Harassment, abuse, and violence online. ResearchGate (Bailey Poland).

https://www.researchgate.net/publication/321992638_Haters_Harassment_abuse_and_violence_online

15. Perpetrator Responses to Victim Confrontation: DARVO and Victim Self-Blame. The Pennsylvania State University (Thesis).

https://etda.libraries.psu.edu/files/final_submissions/27637

16. The Human Cost of Digital Witch Hunts: A Call for Compassion in the Age of Social Media. LinkedIn (Tim Boughton).

https://www.linkedin.com/pulse/human-cost-digital-witch-hunts-call-compassion-age-social-boughton-ijh1e

--